

Headline	UniMAP bina trek 10,000 langkah untuk kakitangan ,pelajar		
MediaTitle	Utusan Malaysia (Utara)		
Date	16 Apr 2014	Color	Black/white
Section	News	Circulation	238,082
Page No	26	Readership	833,287
Language	Malay	ArticleSize	273 cm ²
Journalist	N/A	AdValue	RM 1,670
Frequency	Daily	PR Value	RM 5,010



UniMAP bina trek 10,000 langkah untuk kakitangan, pelajar

ARAU 15 April - Universiti Malaysia Perlis (UniMAP) membina trek 10,000 langkah sejauh 2.1 kilometer di Kampus Tetap, Pauh Putra untuk kegunaan kakitangan dan pelajar sekaligus gaya hidup sihat sebagai budaya dalam kehidupan seharian.

Trek itu yang bermula dari laman belakang Perpustakaan Tuanku Syed Faizuddin Putra dan melewati bangunan Pusat Data ICT, Pusat Pengajian Kejuruteraan Mikroelektronik, Pusat Latihan Kejuruteraan, Dataran AUPF dan berakhir di depan bangunan Perpustakaan itu boleh digunakan oleh kakitangan dan pelajar.

Pelancaran trek itu dilakukan oleh Timbalan Menteri Kesihatan, Datuk Seri Dr. Hilmi Yahaya baru-baru ini.

Yang turut hadir, Naib Canselor UniMAP, Prof. Datuk Dr. Kamarudin Hussin dan Pengarah Kesihatan Per-

lis, Datuk Dr. Ghazali Othman.

Dalam ucapannya, Hilmi berkata, aktiviti berjalan 10,000 langkah ini amat berfaedah bagi kesihatan kita kerana dengan sejumlah langkah ini

adalah sama dengan jarak sejauh 6.5 kilometer hingga tujuh kilometer," katanya.

Katanya, secara purata setiap orang hanya berjalan sekitar 6,000 hingga 7,000 langkah sahaja.

"Untuk menentukan kita tidak mengumpul kalori berlebihan di dalam badan sehingga menjadi obes maka perlu bijak mencari masa untuk bersenam atau aktif setiap hari," katanya.

Beliau berkata, obes pula menyumbang kepada penyakit tidak berjangkit seperti penyakit jantung, diabetes dan kanser.

"Statistik menunjukkan pada 2006, sebanyak 14 peratus rakyat Malaysia berumur 18 tahun dan ke atas adalah obes dan meningkat kepada 15.1 peratus pada 2011," katanya.

Sehubungan itu, beliau juga menasihatkan rakyat supaya mengamalkan pemakanan cara sihat demi untuk menikmati kesihatan yang baik.

Sementara itu, Kamarudin berkata, UniMAP memang mengambil inisiatif untuk menjadikan Kampus Pauh Putra sebagai kampus hijau, cantik dan bersih.

Katanya, sumbangan 500 anak-anak pokok seperti merawan siput jantan, meranti temak, nyatoh sidang, royal palm dan bunga tanjung oleh Institut Penyelidikan Perhutanan Malaysia (FRIM) juga amat dihargai kerana akan membolehkan warganya bekerja dan belajar dalam persekitaran yang nyaman dan tenteram.



HILMI Yahaya (hadapan, tiga dari kanan) bersama Ghazali Othman (hadapan, kiri) dan Kamarudin Hussin (hadapan, dua dari kiri) melakukan senamrobik pada pelancaran trek 10,000 langkah di Universiti Malaysia Perlis, Arau, baru-baru ini. - UTUSAN/ MUHAMAD IQBAL ROSLI